



Selbsthilfe-Vielfalt auf dem Wochenmarkt

Ich bin es wert!

Presseartikel richtig gestalten – Tipps vom Profi

Aktuelle Gruppengründungen

Drei Fragen an ... Rainer Barget, Ansprechpartner der Adipositas Selbsthilfegruppe Warendorf

Selbsthilfe bei seltenen Themen

Projekt LEBENSRIITER informiert über Organspenden

Literaturhinweis

Hallo,

in der mittlerweile dritten Ausgabe des Selbsthilfe-Newsletters für den Kreis Warendorf finden Sie eine „bunte Mischung“ unterschiedlicher Themen.

Wir informieren Sie über eine besondere Art der Selbsthilfeunterstützung und stellen das Projekt LEBENSRIITER vor.

Außerdem berichten wir über unseren Stand auf dem Wochenmarkt in Ennigerloh und neue Gruppen im Kreis Warendorf. Sie erfahren, wieviel Freude die Selbsthilfegruppe „Depressionen in Drensteinfurt und Umgebung“ bei einem Tagesseminar hatte und was sich hinter dem „Kiss-Prinzip“ verbirgt.

Schließlich stellt sich Rainer Barget von der Adipositas Selbsthilfegruppe Warendorf in unserer Rubrik den „Drei Fragen an...“.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen,
Ihr Selbsthilfe-Kontaktstellenteam Kreis Warendorf

Selbsthilfe Warendorf

Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Sabine Tenambergen, Daniela Rehnen und Christiane Vollmer

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf
Waterstroate 6
48231 Warendorf

Selbsthilfe-Vielfalt auf dem Wochenmarkt

Tel.: 0 25 81 | 4 67 99 88
Fax: 0 25 81 | 4 67 99 87
selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 15:30 Uhr
Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr
15:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Selbsthilfe bei seltenen Themen



Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW

Die KOSKON (Koordinationsstelle für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW) bietet eine besondere Art von Selbsthilfeunterstützung an: In die Selbsthilfebörse können sich Menschen eintragen, die von einer Erkrankung bzw. einem Problem betroffen sind und den Austausch über ihre Erkrankung mit anderen Betroffenen suchen. Voraussetzung für einen Eintrag ist, dass in NRW zu diesem Thema keine Selbsthilfegruppe arbeitet.

Details zu diesen Einträgen sowie Kriterien und das Formular für einen eigenen Eintrag finden Sie unter:

www.koskon.de

Projekt LEBENSRIETER informiert über Organspenden

Selbsthilfe ist bunt und vielfältig.

Dies zeigte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf mit einem Stand auf dem Wochenmarkt in Enningerloh Mitte Mai.

Eingeladen hatte Marion Schmelter, Inklusionsbeauftragte der Stadt Enningerloh, die sich auch persönlich am Marktstand engagierte. Die beiden Fachkräfte der Kontaktstelle, Christiane Vollmer und Sabine Tenambergern informierten über die Selbsthilfe und die Selbsthilfegruppen im Kreis Warendorf. Unterstützt wurden sie von Heidrun Werner und Jürgen Brackmann, beide als Gruppenleiter aktiv. Zahlreiche Marktbesucher nutzten die Möglichkeit, direkt mit den erfahrenen Selbsthilfevertreterinnen und dem -vertreter in Kontakt zu treten.

Besonders die Themenvielfalt beeindruckte die Standbesucherinnen und -besucher. Von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie deckt die Selbsthilfe im Kreis Warendorf ein breites Spektrum an Lebenslagen ab.

Ich bin es wert!

Selbsthilfegruppe organisiert Tagesseminar mit Klaus Vogelsänger.



Lange hatten die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe für Depressionen Drensteinfurt und Umgebung auf diesen Tag gewartet: Ende April trafen sie sich mit Klaus Vogelsänger im Kulturbahnhof in Drensteinfurt für ein Tagesseminar zum Thema „Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein“.

Die Gruppe hatte sich bereits im Vorfeld viel Mühe mit den Vorbereitungen gemacht – es sollte ein schöner und perfekter Tag werden. Schnell konnte Vogelsänger, der bereits seit vielen Jahren Seminare und Fortbildungen im Bereich der Selbsthilfe anbietet, die anfänglichen Unsicherheiten und Anspannungen auflösen. Zunächst ging es um das Thema „Selbstwertgefühl“. Durch unterschiedliche Methoden gelang es den Teilnehmenden, sich selbst einmal ganz anders wahrzunehmen und sich die eigenen, positiven Seiten bewusst zu machen.

Nach einer Mittagspause, mit mitgebrachten Köstlichkeiten, ging die Gruppe der Frage nach einem selbstbewussten Umgang mit schwierigen Situationen nach – Situationen, in denen das Herz rast, der Kloß im Hals stecken bleibt und die Hände feucht werden. Anhand eines Rollenspiels wurden Hilfestellungen und Gedankenanstöße erarbeitet, die es den Teilnehmenden leichter machen, mit diesen Situationen umzugehen.

Für die Teilnehmenden verging der Tag viel zu schnell. Trotzdem gingen alle mit einem guten Gefühl nach Hause und der Erkenntnis, dass der Tag die Gruppe näher zusammen gebracht hat.

Finanziert wurde das Seminar durch einen Antrag auf krankenkassenindividuelle Selbsthilfeförderung für örtliche Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe in NRW (= Projektantrag).

Bei Fragen zu Projektanträgen wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter 0 25 81 | 46 799 88 oder informieren Sie sich hier.

Einen ausführlichen Bericht über das Tagesseminar finden Sie hier.



Das Projekt **LEBENSRIITTER** möchte Menschen das Thema Organspende näherbringen. Die Internetseite beantwortet Fragen rund um das Thema Organspende, stellt Geschichten von Betroffenen, Angehörigen und engagierten Menschen vor, informiert über Aktionen und präsentiert viele weiterführende Informationen. Interessierte haben die Möglichkeit, sich mit diesem sensiblen Thema auseinanderzusetzen und zu entscheiden, ob auch für sie eine Organspende in Frage kommen kann.

Aktuelle Aktion:
LEBENSRIITTER bilden das größte Spenderherz
SAVE THE DATE
24. Juni 2017 | 12 Uhr
auf dem Neumarkt in Köln

Jeder ist willkommen mit den **LEBENSRIITTERN** dieses kräftige Symbol zu bilden und damit ein starkes Bild der Organspende entstehen zu lassen. Ziel ist es, alle zu versammeln, denen Organspende am Herzen liegt!

Mehr Infos zum Projekt & Event

Literaturhinweis



Der **Ratgeber „Recht für Selbsthilfegruppen“** beantwortet praxisnah rechtliche Fragen von Selbsthilfegruppen. Das Buch ist verfasst von Renate Mitleger-Lehner und wird

Presseartikel richtig gestalten – Tipps vom Profi



Um einen **Presseartikel zu schreiben**, bedarf es einiger Grundlagen – und natürlich auch der Übung. Die freie Journalistin **Ulrike von Brevorn** zeigte **interessierten Selbsthelferinnen und Selbsthelfern** in einem Seminar am **23. Mai 2017**,

wie Presseartikel richtig gut gelingen und auch gelesen werden.

Wer beim Kiss-Prinzip an eine Anleitung für tolle Küsse denkt, liegt falsch. Hinter dem Kiss-Prinzip versteckt sich der Grundsatz „keep it short and simple“ – eine wichtige Herangehensweise für das Verfassen von Pressemitteilungen. Acht Selbsthelferinnen und Selbsthelfer verfolgten mit großem Interesse den Ausführungen der erfahrenen Journalistin. Viele praktische Beispiele machten den zunächst theoretischen Teil ausgesprochen anschaulich.

Nach rund zwei Stunden waren die Teilnehmenden gefragt, selber aktiv zu werden und hatten die Chance, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Sie erstellten einen ersten Entwurf für einen Presseartikel und erhielten direkt konkrete Hinweise zur Verbesserung. Umständliche Formulierungen wurden mit Hilfe der Tipps vom Profi zu prägnanten Aussagen, lange Sätze knackig gekürzt.

Die abschließende Feedback-Runde machte deutlich: **Presseartikel ansprechend zu gestalten ist ein Gewinn für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen!**

Aktuelle Gruppengründungen

Seit Anfang des Jahres 2017 gibt es im Kreis Warendorf folgende abgeschlossene Gruppengründungen beziehungsweise Gruppen, die sich im Gründungsprozess befinden:



Abgeschlossene Gruppengründungen:

- Sorge und Nöte und Freizeit (Gesprächs- und Freizeitgruppe in Warendorf)
- Dick befreundet in Lette – wir nehmen auch Dünne! (Adipositas-Selbsthilfegruppe in Lette)
- Darmerkrankungen (Freckenhorst)

Gruppen im Gründungsprozess:

- Überlebende sexualisierten Missbrauchs in der Familie (Beckum)
- Trauer wegen unerwartetem Tod von Angehörigen oder nahestehenden Personen für Betroffene zwischen 18 – 40 Jahre (Warendorf, in Kooperation mit dem Hospizverein Warendorf)
- Menschen mit Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter (Beckum)
- Fuß fassen in Beckum (Gesprächs- und Austauschgruppe zum Aufbau sozialer Kontakte)
- Parkinson-Betroffene (Telgte)

Nähere Informationen zu den Selbsthilfegruppen und über

herausgegeben vom
Selbsthilfzentrum München.

Die aktuelle Ausgabe kann in der
Selbsthilfe-Kontaktstelle auf
Wunsch eingesehen und auch
ausgeliehen werden.

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den
Newsletter als PDF
herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle
Newsletter nochmal anschauen
oder im Rahmen einer
Volltextsuche, einzelne Themen,
Gruppen, Neugründungen oder
Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Gruppengründungen erteilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis
Warendorf unter 02581 46 799 88 oder informieren Sie sich unter
www.selbsthilfe-warendorf.de

Drei Fragen an ... Rainer Barget, Ansprechpartner der Adipositas Selbsthilfegruppe Warendorf



Die Selbsthilfegruppe in
Warendorf bietet
Interessierten die Möglichkeit,
sich zum Thema Adipositas
auszutauschen und Fragen
zu stellen. Sie erhalten
Unterstützung zu allen
Themen rund um die
Erkrankung. Dabei sind nicht
nur Betroffene in dieser

Gruppe herzlich willkommen, sondern auch Angehörige und
Unterstützer!

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen und seit wann?

*„Seit April 2015 bin ich in der Selbsthilfe aktiv. Für mich war die
Selbsthilfegruppe der letzte Ausweg aus der Erkrankung. Zur Gruppe
bin ich durch die Empfehlung des Krankenhauses gekommen, da die
Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die Voraussetzung für meinen
weiteren Behandlungsweg war.“*

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie?

*„Ohne die Selbsthilfegruppe hätte ich niemals den Erfolg, wie er
heute ist, erzielt. Maßgeblich war der Austausch untereinander und
das gegenseitige Stärken, wenn es einem einmal schlechter geht.“*

Was passiert in Ihrer Gruppe, und welches Ereignis ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

*„Neben dem monatlich stattfindenden Erfahrungsaustausch treffen
wir uns regelmäßig zu einem Stammtisch und zusätzlich einmal
wöchentlich zum gemeinsamen Walken. Ein spezielles Ereignis kann
ich so nicht aufzeigen. Für mich ist es immer wieder ein Erlebnis, die
Gruppe zu treffen!“*

Vielen Dank, Rainer Barget!

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf
Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 / 46 79 984
Fax: 0 25 81 / 46 79 987

warendorf@paritaet-nrw.org
www.warendorf.paritaet-nrw.org

© Der Paritätische | Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf